

# Nut en meerwaarde van sport en bewegen in het basisonderwijs

De school is een omgeving waar ontzettend veel kansen liggen om kinderen voldoende en goed te laten bewegen. De school is dé plek waar alle kinderen komen en waar ze een groot deel van de dag doorbrengen. Bewegen is goed, maar méér bewegen is beter. Er zijn voldoende redenen om in te zetten op meer beweging in en om school! Beweeg je mee?

## Feiten en cijfers op een rij



Slechts 61% van alle kinderen van 4 tot 12 jaar voldoet aan de beweegrichtlijnen. (2020)



Kinderen van basisschoollleeftijd zijn de afgelopen jaren zowel fysiek als motorisch minder vaardig geworden.



Kinderen van 4 tot 12 jaar zitten gemiddeld zeven uur per dag, waarvan drie uur op school.



Na de corona pandemie zijn vooral kleuters en kwetsbare kinderen motorisch nog minder vaardig geworden.

## Dit zijn de vijf argumenten om in te zetten op meer en beter bewegen op de basisschool:



### 1. Gezondheid

Het zorgt voor verschillende positieve effecten op de lichamelijke en mentale gezondheid.

- + Verbetering van fysieke fitheid.
- + Een kleinere kans op depressieve symptomen.
- + Gunstige effecten op spierkracht en botkwaliteit.
- + Een verbetering van de insulinegevoeligheid.
- + Grotere kans op gezonder gewicht.



### 2. Cognitie en school

Het draagt bij aan een goede ontwikkeling van de hersenen vanaf jonge leeftijd doordat het de executieve functies stimuleert.

- + Langdurig bewegen werkt positief op de bloedvoorziening van de hersenen en ontwikkeling van de hersenstructuur.
- + Inzetten op langdurig en regelmatig bewegen, leidt tot betere rekenvaardigheid.
- + Kortdurende beweegmomenten verbeteren de concentratie.
- + Leerlingen, maar ook leerkrachten ervaren positieve effecten van meer bewegen tijdens de les.
- + Meer bewegen tijdens de schooldag gaat niet ten koste van schoolprestaties.



### 3. Sociaal-emotionele ontwikkeling

Het draagt bij aan omgaan met gevoelens, teleurstellingen, successen, reageren op gevoelens van anderen en samenwerken.

- + Bewegen heeft een positief effect op het zelfbeeld van kinderen.
- + Deelname aan sport- en beweegactiviteiten maken kinderen sociaal vaardiger.
- + Kinderen die veel bewegen hebben minder kans op emotionele problemen.



### 4. Motorische vaardigheden en een leven lang bewegen

Op jonge leeftijd voldoende en gevarieerd bewegen in een uitdagende omgeving zorgt voor betere motorische vaardigheden.

- + Kinderen met goede motorische vaardigheden hebben een actievere levensstijl.
- + De grootste ontwikkeling vindt plaats tot en met een jaar of acht - en loopt nog tot na de basisschoollleeftijd door.
- + Een brede basis zorgt voor meer en blijvende sportdeelname, en een leven lang met plezier bewegen



### 5. Welbevinden

Samen sporten en bewegen in en om school helpt om plezierbeleving en mentaal welbevinden van kinderen te vergroten.

- + Kinderen voelen zich gelukkiger.
- + Kinderen zijn meer tevreden met hun leven.
- + Kinderen hebben een plezierige en gezellige tijd.



## Inzetten op sport en bewegen op de basisschool

Om de positieve effecten van bewegen te realiseren zet je als school in op een actieve en afwisselende schooldag: een dynamische schooldag. Hoe doe je dat?

- + Beweegvriendelijke inrichting van het gebouw, klaslokaal en het schoolplein.
- + Activeren van de pauzes door begeleiding en spellen.
- + Zorg voor goede én voldoende lessen bewegingsonderwijs.
- + Organiseren van naschoolse sportieve activiteiten.
- + Inzet van 'energizers' zodat kinderen tussen de lessen door bewegen.
- + Inzet van 'bewegend leren' zodat kinderen bewegen tijdens de lessen.
- + Een passend aanbod door bijvoorbeeld een leerlingvolgsysteem in te zetten.
- + Zet goede (vak)leerkrachten en beweegprofessionals voor de groep.



## Beweegrichtlijnen kinderen

De beweegrichtlijn geeft aan hoeveel bewegen nodig is en welke bewegingen belangrijk zijn om gezond op te groeien en te ontwikkelen. Voor een goede gezondheid is het van belang dat kinderen minimaal:

Meer weten? Ga naar [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen)



Dagelijks een uur matig intensief bewegen



Driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten doen

## Het kernwoord: samenwerken

Om meer en vaardig bewegen in en om school voor elkaar te krijgen is een samenhangende aanpak nodig. Dit vraagt samenwerking zowel binnen de school als buiten de school.

### Tip! Maak een beweegteam

Een beweegteam kan sport en bewegen in een school breder dragen in visie, organisatie en draagvlak. Breng daarom de volgende personen samen voor verbinding met de wijk en sportverenigingen.

